

令和7年11月 献立表



杉並区立保育施設

曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギー たんぱく質 kcal/g	延長補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
月	10	黒糖パン パンプキンシチュー ハリハリサラダ	牛乳 おなかチャハン	黒糖パン、米、油 米粉、砂糖	牛乳、鶏肉 脱脂粉乳、削り節	かぼちゃ、人参 胡瓜、玉葱、切干大根	601 21.7	雑炊
火	11 25	あんかけうどん ポテトのチーズ焼き 果物	牛乳 青菜としらすの おにぎり	乾麺、じゃがいも、米 マヨネーズ、片栗粉 油	牛乳、豚肉 とろけるチーズ しらす干し、のり	果物、白菜、玉葱 人参、チンゲン菜 小松菜	581 19.2	芋もち みそ汁
水	12 26	ごはん 鯖の味噌煮 三色和え すまし汁(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 バナナココア ブラウニー	米、米粉、油、砂糖	牛乳、さば、味噌 豆乳(成分無調整)	果物、小松菜、もやし かぶ、人参、バナナ かぶの葉、生姜	571 19.9	わかめ おにぎり みそ汁
木	13 27	ごはん 肉団子入り秋の野山煮 みそ汁(里芋・ほうれん草)	牛乳 チーズオニオン ブレッド	米、薄力粉、さといも バター、油、片栗粉 砂糖	牛乳、豚挽肉、味噌 プロセスチーズ ベーコン	玉葱、大根、人参 ブロッコリー、しめじ 長葱、ほうれん草、生姜	588 20.4	カレー チャーハン スープ
金	14 28	まいだけ炊き込みごはん 野菜入り卵焼き 大根の煮物 みそ汁(豆腐・万能葱) 果物	牛乳 ミートサンド	米、テーブルロール 砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、豆腐 豚挽肉、味噌 鶏挽肉	果物、大根、人参 玉葱、まいだけ 万能葱	559 21.6	ふかし芋 すまし汁
土	15 29	鶏肉丼 酢醤油和え みそ汁(人参・わかめ) 1・15日:果物	牛乳 1・15日:きなこ お麩ラスク 29日:果物・菓子	米、春雨(国産) 砂糖、油、片栗粉 1・15日:小町麩	牛乳、鶏肉、味噌 わかめ 1・15日:きな粉	果物、玉葱、キャベツ 人参、チンゲン菜 もやし	552 17.5	牛乳 菓子
月	17	胚芽パン じゃが芋の カントリースープ マカロニサラダ 果物	牛乳 ボンデケージョ	胚芽パン、じゃがいも 白玉粉、マカロニ、油 砂糖	牛乳、鶏肉 粉チーズ、ハム	果物、キャベツ、人参 玉葱、胡瓜	504 19.5	人参ピラフ スープ
火	4 18	ごはん 鶏肉のオニオンソース ひじきの煮物 すまし汁(大根・ほうれん草)	牛乳 カレー風味 スパゲティー	米、スパゲティー 油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉 油揚げ、ひじき	大根、人参、玉葱、 ほうれん草、ピーマン	585 22.3	しょうゆ 焼きおにぎり みそ汁
水	5 19	ごはん 魚のマヨネーズ焼き きんぴら みそ汁(キャベツ・チンゲン菜) 果物	牛乳 里芋のおにぎり	米、さといも マヨネーズ、油 砂糖、白こま	牛乳、生鮭、味噌 鶏挽肉、のり	果物、キャベツ、大根 ごぼう、人参、れんこん チンゲン菜、パセリ さやいんげん	574 22.8	じゃが芋の 甘辛煮 すまし汁
木	6 20	ドライカレー 青菜サラダ スープ(豆腐・わかめ) 果物	牛乳 いがぐり坊や	さつまいも、米 そうめん、油、砂糖 薄力粉	牛乳、豚挽肉、豆腐 卵、ツナ缶、わかめ	果物、玉葱、小松菜 もやし、人参、ピーマン 生姜、にんにく	595 18.2	炒めビーフン みそ汁
金	7 21	ごはん 魚のりんごソース かぼちゃのサラダ 根菜汁	牛乳 きなこ豆乳トースト	米、食パン、油 マヨネーズ、片栗粉 砂糖	牛乳、さくら 豆乳(成分無調整) 鶏肉、味噌、きな粉	かぼちゃ、りんご 人参、長葱、大根 胡瓜、ごぼう、にんにく	576 23.0	ねぎ飯 みそ汁
土	8 22	野菜のつゆうどん マセドアンサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、じゃがいも、油 片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉	果物、人参、玉葱 キャベツ、小松菜、胡瓜	515 16.2	牛乳 菓子

今月提供予定の果物～ 柿・みかん・梨・りんご 等 (入荷状況により変わります)



- ★行事その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★乳児は午前のおやつとして牛乳と菓子がつきます。
- ★毎食(昼・おやつ・延長補食)、麦茶がつきます。
- ★土曜の果物は、昼またはおやつにつきます。



	にゅうじ 乳 児		ようじ 幼 児		えんちようほしよく 延長補食(幼児)	
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g
きゅうもくひょう 給与目標	475	15~24	560	18~28	90~130	2~3
こんげつ 今月の平均	477	17.8	564	20.2	103	2.4